



Die perfekte Hausapotheke

# Hilfe zur Selbsthilfe

**Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Hausapotheke gecheckt? Damit Sie demnächst bei einem kleinen Notfall nicht vor einem Schrank voll Sondermüll stehen, hilft PRINZ beim Update**

Jahrelang diente meine Hausapotheke als Medikamenten-Endlager. Jede Krankheit, jedes Wehwehchen hinterließ Spuren – vielleicht kann man die Pillen oder die Salbe ja noch mal brauchen. Erst die schmerzhafte Handverbrennung neulich beim Grillen beendete das heillose Durcheinander: Dringend gebraucht hätte ich steriles Verbandszeug, Desinfektionsmittel und Wundsalbe – stattdessen gefunden habe ich abgelaufene Nasentropfen, partnerlose Beipackzettel und Tabletten ohne Aufdruck. Klarer Entschluss: Jetzt wird ausgemistet!

Erste Frage bei der Hausapotheken-Inventur: Wie viele Mittel benötigt man eigentlich, um sich bei den üblichen Alltagsbeschwerden den Gang zur Apotheke zu sparen? Mediziner raten, den Arzneischränk nicht zu überfrachten: Man muss und kann nicht auf alles vorbereitet sein. „Bei gesunden Menschen ohne chronische Erkrankungen reicht für die Hausapotheke eine solide Basisausstattung“, erklärt Prof. Dr. Thomas Weinke vom Klinikum Ernst von Bergmann in Potsdam (siehe Liste rechts). „Wer einen zu großen Vorrat an Medikamenten kauft, riskiert, dass diese im entscheidenden Moment abgelaufen sind.“ Besser: „Alle sechs Monate kontrollieren, aussortieren und gegebenenfalls

nachkaufen.“ Bei mir überlebten die Generalinspektion lediglich einige Kopf- und Halbschmerztabletten sowie eine halbe Packung ACC-Hustenlöser, alles andere war Müll. Aus Schaden wird man klug: Heute bin ich gerüstet – nicht nur für leichte Verbrennungen. Schließlich beginnt zeitgleich mit der Grill- auch die Mückensaison. Wenn ich trotz Anti-Mücken-Mittel-Vorsorge (Autan, No Bite) gestochen werde, hält mein Arzneischränk stets eine antiallergische Salbe zum Abschwellen bereit, außerdem ein Kühlgel, um den Schmerz zu lindern. Bei sportbedingten Verstauchungen und Prellungen kann ich selbstverständlich mit Diclofenac-Schmerzsalbe dienen. Und auch als sich letztens mein kleiner Neffe beim Spielen das Knie aufgeschürft hat, war ich sofort mit Alkoholtupfern (zum Beispiel Sagrotantücher), Wundsalbe und Wundpflaster zur Stelle. Ich bin ein richtiger Hausapotheken-Streber geworden. Warum ich mir gestern nacht unbedingt eine Riesenportion Currywurst mit Pommes reinziehen musste? Und das nach deutlich mehr als einem Bier zu viel? Keine Ahnung, ich muss mich jetzt um wichtigeres kümmern: Kopfschmerzen und Magendrücken. Zum Glück habe ich meine Hausapotheke. *Sebastian Brück*

**Das muss unbedingt in die Hausapotheke:** (kühl und trocken lagern, nicht im Bad!)

## Medikamente

- Schmerz- und Fiebertabletten (z.B. Aspirin, Paracetamol)
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Kühlendes Gel oder Spray bei Insektenstichen und Prellungen
- Erkältungsmittel
- Mittel gegen Durchfall (z. B. Perenterol), Übelkeit, Magendrücken

## Hilfsmittel

- Pinzette, Verbandsschere- und Klammern
- Elastische Mullbinde
- Heft- und Wundpflaster
- Fieberthermometer
- Warm- und Kaltkompressen
- Dreiecktücher und Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe

## Plus

- Wichtige Rufnummern (Notruf 110, Rettungsdienst 112, Apotheken-Notdienst 011500)
- Erste-Hilfe-Anleitung